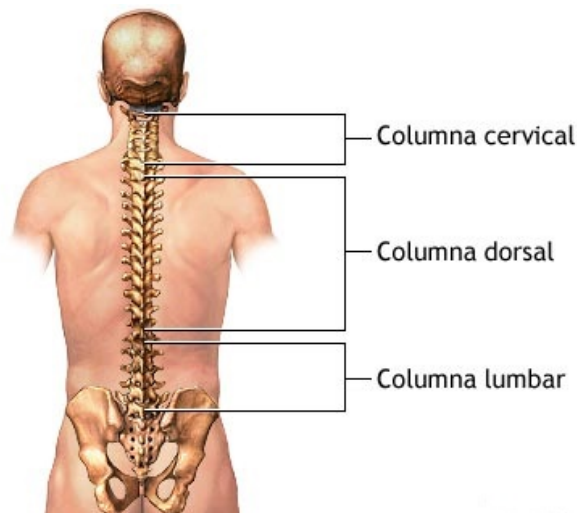


PINZAMIENTO VERTEBRAL o DE COLUMNA

La espalda es una estructura intrincada de huesos, músculos y otros tejidos que forman la parte posterior del tronco, desde el cuello hasta la pelvis. La parte central es la columna vertebral, que no sólo sostiene el peso de la parte superior del cuerpo sino que aloja y protege a la médula espinal, la delicada estructura del sistema nervioso que transporta señales que controlan los movimientos del cuerpo y le transmiten sus sensaciones. Apilados uno sobre el otro hay más de 30 huesos, las vértebras, que forman la columna vertebral. Cada uno de estos huesos contiene un agujero central redondeado que, cuando se apila con todos los otros, crea un canal que rodea a la médula espinal. La médula espinal desciende desde la base del cerebro y se extiende en el adulto hasta justo por debajo del tórax. Nervios pequeños (“raíces”) entran y emergen de la médula espinal a través de espacios entre las vértebras. Los espacios entre las vértebras se mantienen por almohadillas de cartílago esponjosas y redondas llamadas discos intervertebrales que permiten la flexibilidad en la espalda lumbar y actúan como amortiguadores en toda la columna vertebral para proteger a los huesos cuando se mueve el cuerpo. Bandas de tejido conocidas como ligamentos y tendones mantienen a las vértebras en su lugar y unen a los músculos a la columna vertebral. Comenzando desde arriba, la columna tiene cuatro regiones:

- las siete vértebras cervicales o del cuello (denominadas C1-C7),
- las 12 vértebras torácicas o superiores (denominadas T1-T12),
- las 5 vértebras lumbares (denominadas L1-L5), que conocemos como columna lumbar, y
- el sacro y el cóccix, un grupo de huesos fusionados en la base de la columna.

La región lumbar de la espalda, donde se siente la mayor parte del dolor de espalda, sostiene el peso de la parte superior del cuerpo.



INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

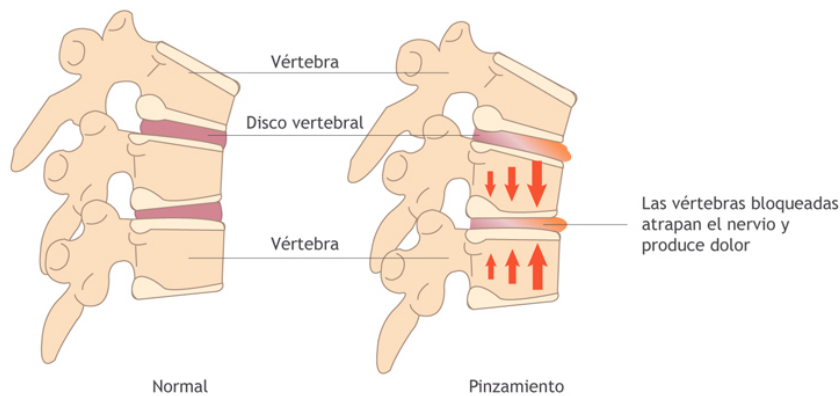
El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

¿Qué es un pinzamiento?

Un pinzamiento es una lesión vertebral que se produce como consecuencia de un bloqueo de una o más vértebras produciendo una importante pérdida de movilidad, que dependiendo de cómo se produzca este bloqueo, dará una serie de síntomas bien definidos.

Este bloqueo va a producir un atrapamiento del nervio, oprimiéndolo por compresión, provocando dolor e inmovilidad por donde este tenga su paso; en ocasiones estos pinzamientos son los responsables de padecer ciáticas no obteniendo mejoría hasta corregir la posición de la vértebra bloqueada.

Pinzamiento vertebral



¿En qué zona de la columna vertebral podemos tener un pinzamiento?

Dependiendo de dónde se produzca el pinzamiento estaremos ante un **pinzamiento lumbar, cervical o dorsal**.

Generalmente la zona más sufriendo es la zona lumbar, debido a que esta zona es la que más sufre debiendo soportar todo el peso del tronco, realizando movimientos de bisagra al realizar la flexo-extensión de tronco.

Aun así, los pinzamientos en cervicales también son muy frecuentes; la tortícolis es un ejemplo de ello.

En último caso, aunque no menos importante, el pinzamiento dorsal es también frecuente. La unión entre costilla y vértebra hace que el movimiento de esta articulación sea menos móvil y no suframos igual que en la zona lumbar o cervical.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

¿Cuál puede ser la causa de padecer un pinzamiento?

El pinzamiento aparece por diversas causas, el motivo principal siendo un sobreesfuerzo realizado que puede dañar los cartílagos. Levantar demasiado peso o no mantener una postura correcta aumenta el riesgo de padecer un pinzamiento en la zona lumbar o cervical.

También es muy frecuente que dicho pinzamiento se ocasione por adaptación, como por ejemplo por posturas inadecuadas mantenidas en el trabajo donde la espalda poco a poco se va acomodando y finalmente queda pinzada o bloqueada.

Por último, se puede producir un pinzamiento por compensación de la columna vertebral al medio. Esto se debe a que cada persona camina, se sienta, realiza determinados movimientos y tiene unos hábitos posturales diferentes a otras personas. La columna vertebral de cada individuo trabaja de manera diferente y por ello requiere de una cierta adaptación y tiene sus lesiones compensatorias.

¿Cuáles son los síntomas del pinzamiento vertebral?

Los síntomas de un pinzamiento son la aparición de un dolor intenso y una pérdida de movilidad que puede ir acompañada de una sensación de hormigueo en la zona afectada (**parestesia**).

¿Cuál es el tratamiento común del pinzamiento vertebral?

El tratamiento más común para el pinzamiento vertebral consiste en combinar fármacos y antiinflamatorios para controlar el dolor y reducir la inflamación, combinados con un ajuste de las vértebras pinzadas.

Sin embargo, no es recomendable recurrir sólo al tratamiento farmacológico, puesto que sólo trataremos los síntomas dolorosos sin actuar sobre el problema. Para una recuperación más rápida es recomendable acudir a un fisioterapeuta que pueda desbloquear las vértebras pinzadas mediante movimientos y técnicas osteopáticas.

Hábitos higiénico-dietéticos

1. HACER EJERCICIO REGULARMENTE. La natación y caminar son muy buenos para prevenir y combatir el dolor lumbar. Es importante, también, practicar pilates o yoga, ya que combinan los ejercicios de tonificación con los estiramientos que ayudan a mantener la espalda sana, especialmente la zona lumbar.

Los ejercicios de tonificación fortalecen los músculos que rodean la columna vertebral, de forma que estará más protegida frente a cualquier esfuerzo mientras que los estiramientos permiten eliminar la sobrecarga que suele acumularse en esta zona por estrés, nervios, malas posturas o exceso de peso y dan, además, mayor elasticidad, eliminando la sensación de agarrotamiento.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

2. CUIDAR LA POSTURA ES FUNDAMENTAL. Los problemas posturales pueden deberse a alteraciones congénitas (pie plano, malformación de la columna, alteración en la cadera) o a malos hábitos erróneos de postura como es el pasar tantas horas sentados delante del ordenador, o incluso muchas horas seguidas de pie. Se debe intentar sentarse siempre apoyando la espalda totalmente en el respaldo de la silla y tener la mesa de trabajo a una altura adecuada. Uno también se debe levantar de vez en cuando para estirar las piernas y la columna. En el coche es importante el apoyar la cabeza adecuadamente.

3. DORMIR SOBRE UNA BASE PLANA Y COLCHÓN FIRME (elegir una almohada también plana para que la cabeza no se incline en exceso).

4. RESPIRAR BIEN: Cuando tenemos dolor, la ansiedad acorta nuestra respiración, lo cual tensa aún más nuestros músculos. La respiración profunda nos ayuda a relajarnos a la vez que incrementamos la oxigenación de la zona dañada, mejorando la situación dolorosa.

5. UTILIZAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN; fundamental para liberar tensiones y contracturas musculares. Debemos tener en cuenta que los músculos de la espalda son 10 a 20 veces más sensibles que los músculos del resto del cuerpo e hiper reaccionan frente al estrés y las situaciones traumáticas.

6. VIGILAR EL SOBREPESO. El sobrepeso añade kilogramos a nuestra columna y dificulta el movimiento muscular y el equilibrio. Cualquier kilogramo en exceso que se acumule perturba el equilibrio natural de esfuerzo y obliga a la columna vertebral y a los músculos circundantes que, a la larga, pueden originar dolores y lesiones por sobreesfuerzo. Una dieta sana y equilibrada con un aporte de calorías adecuadas y una correcta elección de los nutrientes evitará el exceso de peso y nos mantendrá más ágiles y dinámicos.

7. UTILIZAR SUPLEMENTOS ADECUADOS para los problemas óseos y musculares.

8. RECOMENDACIONES DEL DÍA A DÍA: Para recoger algo del suelo o levantar un objeto, ponerse en cuclillas en lugar de agachar la parte superior del cuerpo. Sentarse siempre con la espalda completamente apoyada en el respaldo de la silla y mantener una inclinación adecuada en la mesa de trabajo.

9. EVITAR LLEVAR CARGAS PESADAS: Intentar evitar las cargas pesadas. Si no hay más remedio, intenta equilibrar el peso entre ambos brazos e incluso utilizar fajas o cinturones especiales para dolores de espalda.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Complementos alimenticios

Uso oral

Cartílago de tiburón (MGD): El cartílago de tiburón favorece la inhibición sobre los mediadores del proceso inflamatorio y por tanto, reducen la inflamación además de activar el sistema inmunológico. Esto es fundamental a nivel de lesiones o alteraciones musculares y articulares.

Osteoflex® (HealthAid) / Glucosamina, Boswelina y MSM Complex (Terranova), que contienen:

- La glucosamina es una de las mejores "materias primas" para la fabricación de lubricantes necesarios para cartílagos y articulaciones. Está demostrado que el sulfato de glucosamina puede detener e incluso revertir la progresión de las alteraciones de la columna vertebral.
- La cúrcuma contiene curcumina, que tiene propiedades antiinflamatorias.
- El MSM (metilsulfonilmetano) se utiliza fundamentalmente para revertir el dolor muscular y articular. Actúa deteniendo los impulsos dolorosos antes de que lleguen al cerebro, es decir, actuando como analgésico/antiinflamatorio.

Mag3 (Nutrinat Evolution): El magnesio es un mineral muy importante en numerosos procesos metabólicos y en la construcción de nuevos tejidos musculares así como para la transmisión del impulso nervioso y la producción de energía. Favorece la absorción del calcio, es esencial para el funcionamiento normal de los músculos ya que es necesario para la contracción muscular. Actúa relajando los músculos después de que el calcio estimule su contracción y mantiene la estructura ósea.

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution), principalmente la B12; es la vitamina antiinflamatoria del sistema nervioso. Es antineurálgica.

Bromelina 500 mg (HealthAid): Enzima proteolítica antiinflamatoria.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.